
DEEPAK & CALA
RETO DE MEDITACIÓN
DE 21 DIAS
Creando Abundancia
en español

Día 1 - La realidad de la abundancia

"La abundancia es un estado mental en el cual tú te crees un ser intrínsecamente creativo. Te das cuenta de que el universo es abundante, y de que tú eres una expresión del universo".

Dr. David Simon

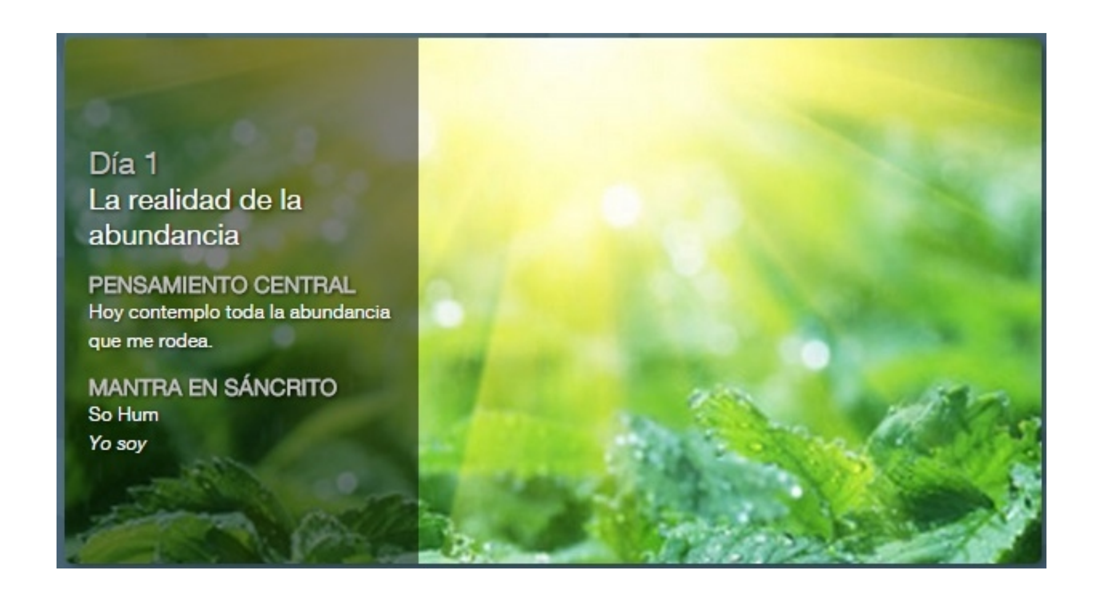
Bienvenido al Reto de meditación de 21 días™ del Centro Chopra, *Creando abundancia*. En la meditación de hoy daremos los primeros pasos de nuestro viaje hacia una vida abundante.

La palabra “abundancia” puede tener diversos significados para diferentes personas. Por ejemplo, una persona puede pensar que el acumular una gran riqueza es vivir una vida abundante. Quizás otra defina la abundancia en términos espirituales —ser, hacer y llevar una vida llena de amor, gozo, armonía, paz, salud y vitalidad. Durante este tiempo que compartiremos, exploraremos qué es lo esencial de la abundancia, cómo nos podemos preparar para recibir más de todo lo bueno y cómo podemos transformar cualquier clase de creencias limitantes que hayamos mantenido hasta ahora.

Momento de consciencia

Experimenta la realidad de la abundancia en tu vida.

Dedica un tiempo a presenciar ejemplos de abundancia dentro de ti mismo y a tu alrededor. Elabora una lista de dichos ejemplos y consúltala en el transcurso del día. En muy poco tiempo verás la infinidad de riquezas que nos ofrece el universo a cada momento, y empezarás a experimentar una verdadera conciencia de la abundancia.



Día 2 - La fuente de toda la abundancia

"La apariencia de las cosas cambia según las emociones, y por eso vemos magia y belleza en ellas, mientras que la magia y la belleza están en realidad dentro de nosotros mismos".

Kahlil Gibran

En la meditación de hoy descubriremos que la fuente de toda la abundancia es la misma fuente de todo lo demás —Dios, un poder superior, una fuente divina, el espíritu, el universo, un campo unificado o el cosmos. Aunque en realidad no importa el nombre que le atribuyas a esa fuente, lo que sí es importante es saber que más allá del mundo físico hay un lugar de creatividad infinita en la que reside la llave de la abundancia.

La abundancia, como cualquier otra cosa en el universo, es simplemente una disposición específica de energía e información. Con nuestra intención podemos cambiar la energía, agregar información nueva y manifestar lo que queramos, necesitemos o deseemos. La abundancia es ilimitada, no tiene fronteras y siempre está disponible.

Momento de consciencia

Ingresa en el campo de la creatividad ilimitada.

Pregúntate: "¿Qué creo necesitar más en mi vida?". Escribe tu respuesta y regresa a ella en el transcurso del día. Deja que tu respuesta te ayude a formar una clara intención de lo que deseas. Luego, cuando comiences a meditar, siembra la semilla de esta intención en el terreno fértil del campo unificado y deja que el universo se ocupe de los detalles.



Día 3 - Mente, materia y espíritu

"Es la confianza en nuestro cuerpo, mente y espíritu la que nos permite seguir buscando nuevas aventuras, nuevas direcciones en las cuales crecer y lecciones para aprender —de eso se trata la vida".

Oprah Winfrey

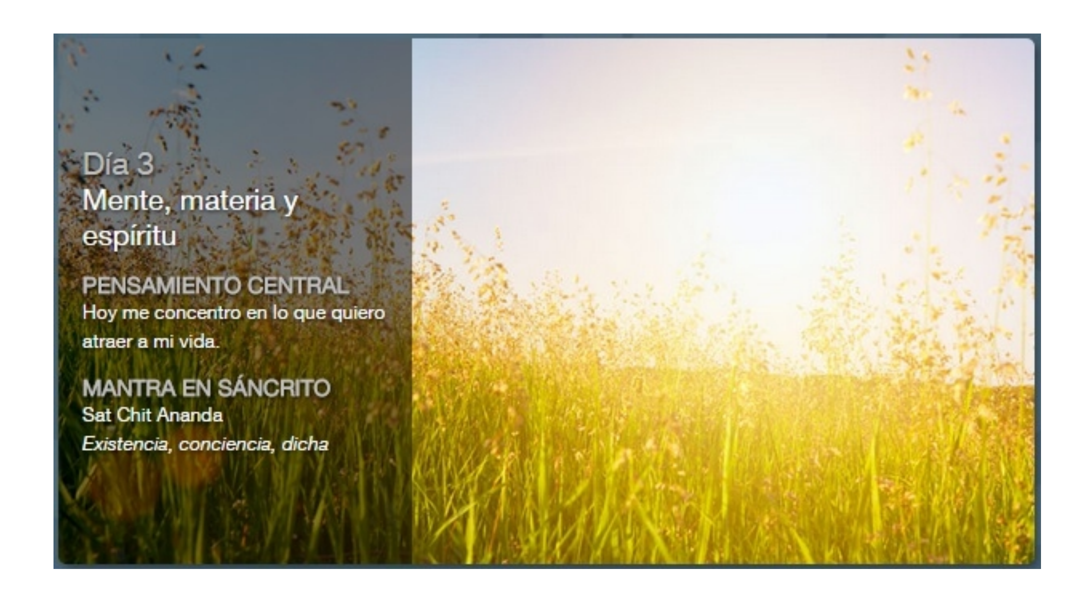
Hoy consideraremos los tres niveles de la existencia —mente, materia y espíritu. La mente es el nivel de razonamiento que nos dice qué podemos o no podemos ser, hacer o tener. La materia es el mundo físico a nuestro alrededor, que nos muestra los resultados de lo que guardamos en la mente. El espíritu es el dominio más profundo, el lugar de nuestra interconectividad con la mente infinita del universo. Es el campo de la potencialidad pura.

El acceso al mundo espiritual a través de la práctica diaria de la meditación te abre el camino para manifestar tus deseos más profundos. Al cambiar tus pensamientos, creencias, expectativas e intenciones, y conectarte con la quietud, permitirás que la abundancia del universo, ilimitada y sin fronteras, fluya con facilidad y sin esfuerzo hacia tu vida.

Momento de consciencia

Comprométete con la visión.

Dedica un momento a reflexionar en una situación de tu vida que te gustaría cambiar y escribe los detalles específicos acerca de lo que quisieras que fuera diferente. Luego, escribe cómo te gustaría que fuese esa situación. En el transcurso de tu día, cuando te encuentres pensando en las circunstancias tal y como son ahora, recuerda la nueva forma en que las visualizas. Al cambiar tus pensamientos, estás aprovechando el flujo de la energía, la información y la inteligencia de la naturaleza para cambiar tu vida.



Día 4 - La conciencia pura

"Todas las cosas de verdad importantes —la belleza, el amor, la creatividad, la dicha, la paz interior — surgen de más allá de la mente".

Eckhart Tolle

En el tiempo que compartiremos hoy exploraremos el concepto de la conciencia pura, la que reaparece cuando liberamos el mundo de lo físico, el mundo de los pensamientos, las percepciones, las creencias y los sentimientos. Alcanzamos la conciencia pura mediante la práctica de la meditación.

En ciertas ocasiones, en medio de la bruma de pensamientos, surge un momento de claridad. Si estamos callados encontramos momentos de silencio puro. A estos los llamamos "espacios" entre pensamientos, a través de los cuales podemos mirar el nivel más profundo del alma. Cada mirada aumenta nuestra comprensión, y eventualmente nuestra conciencia se expande. De esta forma trascendemos el mundo tridimensional y nos adentramos en la conciencia pura.

Momento de consciencia

Invita nuevas opciones.

Dedica un momento hoy para considerar alguna situación en la que los pensamientos y creencias de otros hayan dado forma a tu percepción. Luego contempla un nuevo escenario que refleje tu mayor visión de estas circunstancias. Pregúntate: "¿Qué es lo que he estado eligiendo en esta situación? ¿Qué nuevas decisiones puedo tomar a partir de este momento que me ayudarán a hacer realidad mis metas?".



Día 5 - El campo de todas las posibilidades

"La vida no se mide por el número de veces que respiramos, sino por los momentos que nos dejan sin respiración".

Maya Angelou

Hoy nos adentraremos en el mundo de todas las posibilidades que se revela en el silencio de la meditación. El poder ilimitado del universo siempre está disponible para ti. La toma de decisiones intuitivas, fundamentadas en este campo unificado, te ayudará a manifestar tus deseos más profundos.

Al transcurrir tu vida cotidiana continúa cultivando la calma siempre que te sea posible. Dedica tiempo a la naturaleza, absorbe su belleza y nota cómo su abundancia se propaga ante ti. Disfruta de la energía de la música bella, de relatos edificantes e inspiradores, y de personas optimistas que piensen de manera semejante. Cuando hagas esto, verás cómo el campo de todas las posibilidades se abrirá plenamente ante ti y te ayudará a que tus sueños, esperanzas y deseos se conviertan en realidad.

Momento de consciencia

Despierta a posibilidades ilimitadas.

Piensa en alguna situación que te gustaría cambiar. Permítete enfocar tus pensamientos en ese único deseo. Luego, escribe una intención. Sé lo más específico posible. Cuando entres en la meditación piensa en esta intención y libérala. Sométela al campo de todas las posibilidades y permite que el universo correlacione todos los detalles.



Día 6 - Las semillas del éxito

"Como seres humanos nuestra grandeza radica no tanto en poder reconstruir el mundo... como en poder reconstruirnos a nosotros mismos".

Mahatma Gandhi

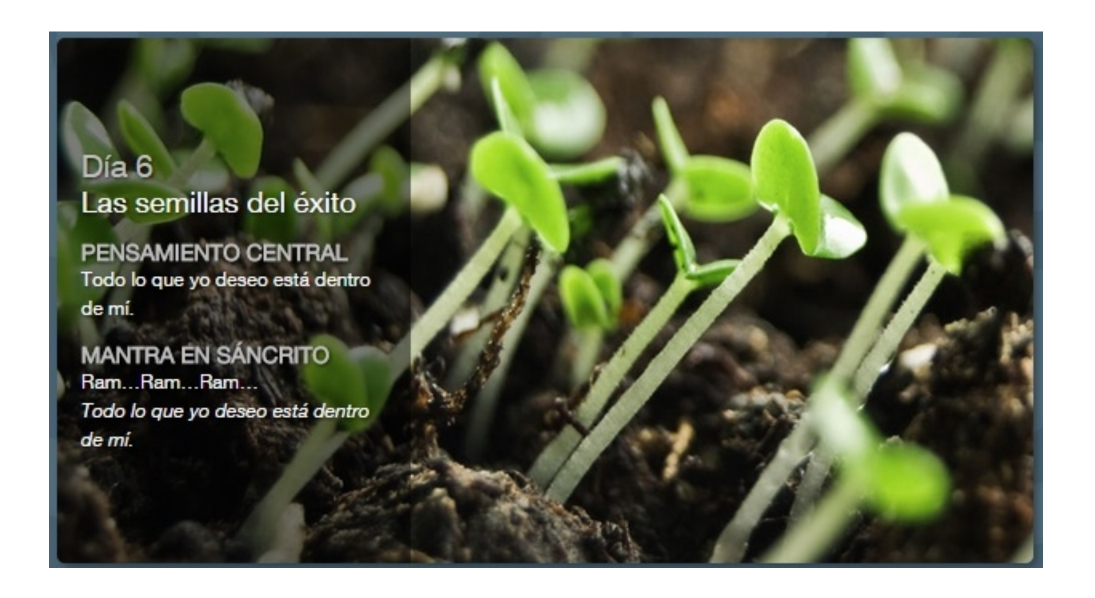
Hoy consideraremos qué es el éxito y dónde se encuentra. A veces acostumbramos a medir nuestro éxito o plenitud comparándonos con otros. A esto se le llama hacer una referencia al objeto, mirar hacia afuera buscando una validación externa. También es común que pasemos por alto las oportunidades de éxito inherentes en nuestros contratiempos o fracasos. A través de la meditación aprendemos que todo lo que queremos, necesitamos y deseamos ya se encuentra en nosotros mismos y que las semillas del éxito están inmersas en todos los reveses de los que nos percatamos. Es en la autorreferencia, mirar hacia el interior, donde reside la verdadera plenitud.

Como lo explicaba Ralph Waldo Emerson: "Éxito: Reírse mucho y con frecuencia, ganarse el respeto de personas inteligentes y el afecto de los niños, apreciar la belleza, encontrar lo mejor en los demás, dejar el mundo un poco mejor que antes, bien sea con un niño sano, un huerto o la redención de una condición social, saber que por lo menos una vida ha respirado con más facilidad porque has vivido. Esto es haber triunfado".

Momento de consciencia

Descubra las semillas.

Dedica un momento hoy a pensar en una situación que se sienta como un contratiempo o un fracaso. Desde esta perspectiva trata de identificar oportunidades que podrían llevarte hacia el camino del éxito. Escribe los pasos que puedes dar para volver realidad tu visión. Puedes aplicar este ejercicio a todas las áreas de tu vida. Toma el tiempo necesario para observar cada situación que constituya un desafío y encuentra las semillas del éxito que atraerán una mayor abundancia a tu vida.



Día 7 - El cumplimiento espontáneo de un deseo

"Puedes cegarte al ver cada día como similar a los demás. Cada día es diferente; cada día trae su propio milagro. Simplemente es cuestión de prestarle atención a ese milagro".

Paulo Coehlo

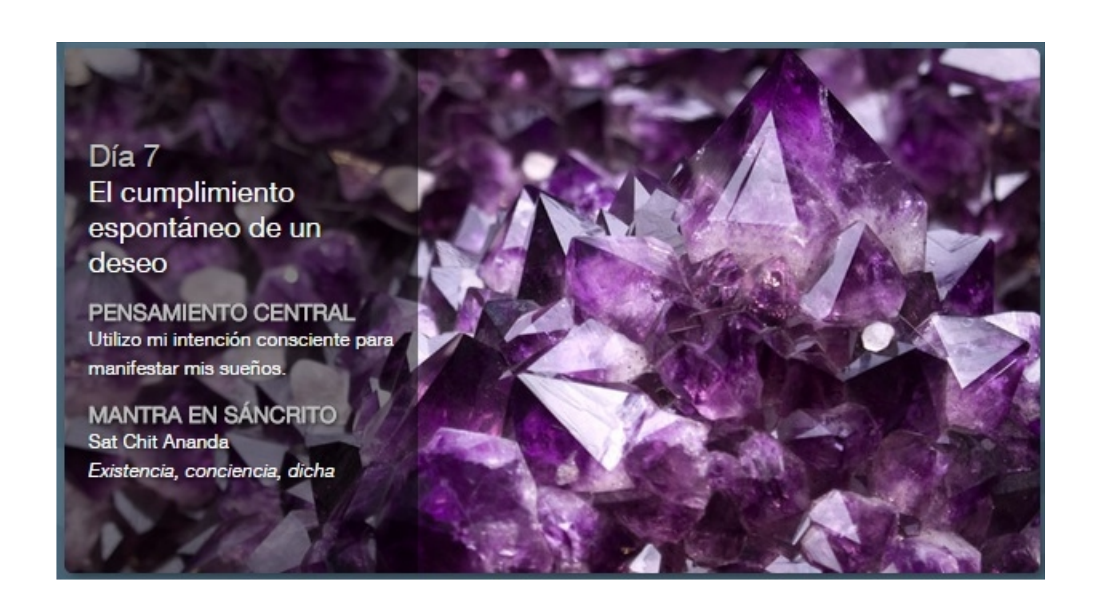
Felicitaciones por terminar la primera semana del Reto de Meditación de 21 días™ *Creando Abundancia* del Centro Chopra. Durante el tiempo que hemos compartido, definimos la abundancia como la satisfacción de todas nuestras necesidades y deseos; asimismo descubrimos que la fuente de toda la abundancia es el origen divino ilimitado, subyacente a toda creación. Hablamos acerca de los tres niveles de la conciencia —mente, materia y espíritu— y cómo el espíritu es la fuente de todo lo que existe y donde cualquier cosa es posible. Tan sólo ayer reconocíamos que las semillas del éxito se encuentran en tu interior y siempre están a tu disposición.

Hoy aprenderás que cuando alineas tus pensamientos, obras, creencias y expectativas con el espíritu, todo lo que siempre has querido, necesitado o deseado fluye libremente hacia ti.

Momento de consciencia

Déjate guiar por tu mente-cuerpo-espíritu.

Dedica un momento a visualizar un milagro cotidiano que te gustaría que sucediera en tu vida. Piensa en tus circunstancias actuales y en cómo te gustaría que fueran. Prestando atención a tu cuerpo, nota cómo te sientes cuando piensas en tus circunstancias actuales y cuando te concentras en tus sueños. Escribe estos sentimientos de comodidad o incomodidad, tristeza o alegría. Tu cuerpo es una herramienta maravillosa que te ayuda a alinearte con tu espíritu. El notar cómo se siente te ayuda a tomar decisiones creativas que te acercarán a lo que deseas.



Día 8 - La abundancia y la ley de la potencialidad pura

"Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante, guapo, talentoso, fabuloso? En realidad, ¿quién eres para no serlo?... El sentirse menos no contribuye en nada al mundo".

Marianne Williamson

Con la meditación de hoy empezamos la segunda semana del Reto de Meditación de 21 días™, *Creando Abundancia,* del Centro Chopra. A lo largo de esta semana exploraremos la abundancia en la medida en que se relaciona con las leyes de mi libro *Las Siete Leyes Espirituales del Exito.*

El poder de crear algo fluye a través de nosotros cuando nos conectamos con el momento, acoplados a la fuente más profunda de la cual emerge toda experiencia, conocimiento y existencia, y a la cual regresan. De esta manera, esta semana empezaremos a descubrir cómo podemos poner en práctica la primera ley, la ley de la potencialidad pura, y crear abundancia mediante el acceso a esta fuente, el campo de todas las posibilidades.

Momento de consciencia

Sé testigo del campo de todas las posibilidades.

Pasa una parte de tu día en silencio. Cuando tengas tiempo, comulga con la naturaleza. A lo largo del día, suspende cualquier necesidad de juzgar a la gente o las circunstancias. Si te encuentras juzgando a alguien o algo, sutilmente recuerda tu compromiso.



Día 9 - La abundancia y la ley del dar

"No es qué tanto hagamos, sino cuánto amor le ponemos a lo que hacemos. No es qué tanto damos, sino cuánto amor le ponemos a lo que damos".

Madre Teresa

En la meditación de hoy exploraremos la ley del dar.

El universo siempre funciona en un intercambio dinámico con tu cuerpo, mente y entorno. En la naturaleza, el dar y el recibir, que son diferentes aspectos del flujo de energía en el universo, son los que permiten la continua exuberancia de la que disfrutamos. Es a través de este flujo vital como todo lo que tú quieres y necesitas puede ser tuyo.

Como lo decía Buda: "Se pueden encender miles de velas con una sola vela, y la vida de la vela no se acorta. La felicidad nunca disminuye cuando se comparte".

Momento de consciencia

Da con gentileza hoy.

Ofrece un pequeño regalo a toda persona con la que te encuentres hoy. El obsequio no tiene que ser costoso —una flor, una sonrisa, una ayuda o una bendición silenciosa— y permanece abierto a recibir con gentileza todos los obsequios que te brinden.



Día 10 - La abundancia y la ley del karma

"Cada pensamiento que produces, todo lo que dices, cualquier acción que realizas, lleva tu propia firma".

Thich Nhat Hanh

En la meditación de hoy hablaremos acerca de la ley del karma, la toma de decisiones conscientes y consideraremos cómo, a través de las decisiones que tomamos, más cosas buenas fluyen hacia nuestra vida.

Cuando tomas una decisión —cualquiera que sea— te puedes preguntar si la decisión que estás tomando te traerá felicidad, o más abundancia, tanto a ti como a todos los que te rodean. Después de hacerte esta pregunta, pon tu atención en tu corazón, y la respuesta te quedará clara.

Al practicar la toma de decisiones conscientes en esta forma, aprenderás a contemplar tus pensamientos y a tomar las decisiones que más nutrirán tu vida.

Momento de consciencia

Déjate guiar por tu corazón.

Practica conectarte con el corazón para buscar guía en tus decisiones conscientes. Cada vez que enfrentes una decisión, pon tu atención en tu corazón y pregúntate: "¿Nos traerá esta decisión plenitud y felicidad a mí y a aquellos afectados por ella?". Luego, toma tu decisión basada en la respuesta que recibas.



Día 11 - La abundancia y la ley del menor esfuerzo

"Un ser integral sabe a dónde ir sin ver, ve sin tener que mirar y realiza cualquier cosa sin hacer nada".

Lao Tzu

En la meditación de hoy exploraremos la ley del menor esfuerzo y cómo esta puede ayudarnos a liberar nuestros deseos hacia el mundo espiritual para crear abundancia en nuestra vida.

Cuando tus acciones están motivadas por el amor, tu energía se multiplica y se acumula. Al liberar la energía, esta se puede reorientar y utilizar para crear cualquier cosa que quieras. Cuando tu punto de referencia interno es tu espíritu, puedes aprovechar el poder del amor y emplear esta energía en forma creativa para experimentar la afluencia y la evolución.

Momento de consciencia

Viva la paz de la aceptación.

Hoy acepta a todas las personas y circunstancias de tu vida exactamente como son. Asume las responsabilidades de tu vida sin culparte a ti mismo, sabiendo que todo es como debería ser. Practica la no resistencia y renuncia a la necesidad de convencer o persuadir a otros de tu punto de vista.



Día 12 - La abundancia y la ley de la intención y el deseo

"En el universo hay una fuerza inconmensurable e indescriptible que los chamanes llaman intención, y absolutamente todo lo que existe en el cosmos está ligado a la intención por un vínculo de conexión".

Carlos Castañeda

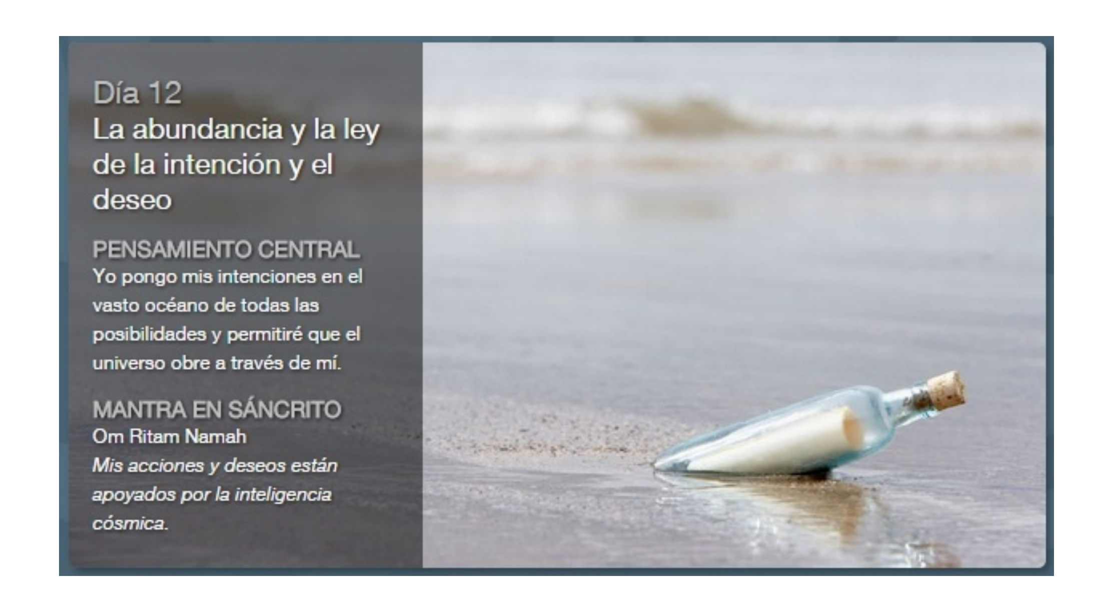
La atención energiza; el propósito transforma. En la meditación de hoy exploraremos este concepto a través de la ley de la intención y el deseo.

Todo lo que quieras o necesites en tu vida lo puedes poner en el computador cósmico, con su infinito poder de organización, para que trabaje para ti formulando una intención y sembrando la semilla de dicha intención en el campo de todas las posibilidades. De esta forma, atraerás a las personas, situaciones y circunstancias correctas que te ayudarán a manifestar tus sueños.

Momento de consciencia

Empodera tu intención

Hazte la pregunta: "¿Qué quiero?". Luego visualiza tu intención, escríbela y examínala antes de empezar tu meditación. Libera tu intención en el seno de la creación y renuncia a tu apego al resultado, creyendo en el exquisito e infinito poder de organización del universo.



Día 13 - La abundancia y la ley del desapego

"Sólo se puede afirmar que estamos verdaderamente vivos en aquellos momentos en que nuestro corazón está consciente de nuestros tesoros".

Thornton Wilder

Hoy exploraremos cómo, al liberar el deseo de manifestar un resultado específico, permitimos que la ley del desapego funcione en nuestras vidas.

La abundancia se manifiesta en múltiples formas y, siempre que te comprometas con los deseos que benefician al mundo, todo lo que desees puede ser tuyo. Mi dilecto amigo y cofundador del Centro Chopra para el Bienestar, el Dr. David Simon, escribió: "Los símbolos de la abundancia —una casa más grande, un vehículo nuevo, una joya delicada— pueden traer olas de deleite, pero no sacrifiques el océano por unas pocas olas transitorias. Comprométete a una vida rebosante en abundancia de amor, pasión, creatividad y significado, y los símbolos te perseguirán".

Momento de consciencia

Confía en la incertidumbre.

Desapégate de toda expectativa a los resultados permitiéndoles a todas las personas y cosas la libertad de ser exactamente como son. Acepta la incertidumbre y sé testigo de las soluciones y oportunidades que espontáneamente surjan de ella. Luego ingresa al campo de todas las posibilidades, permaneciendo abierto a su infinidad de opciones.



Día 14 - La ley del dharma

“Toda persona puede ser grandiosa... porque cualquiera puede servir. No debes tener un título universitario para servir. No tienes que hacer concordar el sustantivo con el verbo para servir. Solamente necesitas un corazón lleno de gracia. Un alma generada por el amor".

Dr. Martin Luther King, Jr.

Hoy terminamos la segunda semana del Reto de Meditación de 21 días™ del Centro Chopra, *Creando Abundancia*. Durante la última semana exploramos la abundancia en relación con los principios de mi libro *Las Siete Leyes Espirituales del Exito*, empezando por la ley de la potencialidad pura y concluyendo hoy con la ley del dharma.

Cuando vives tu verdadero propósito en la vida —tu dharma— la abundancia fluye hacia ti con facilidad y sin esfuerzo. Como dice el dicho popular: "Haz lo que amas y el dinero te seguirá". No sólo te seguirá la riqueza material, sino también la satisfacción, la confianza, el optimismo, la alegría y la abundancia en todas sus formas cuando vivas tu verdadero propósito en la vida.

Momento de consciencia

Experimenta la verdadera felicidad.

Presta atención al espíritu que reside en ti, y concentra tu atención en el centro de tu corazón. Pregúntate sinceramente: "¿Qué necesita el mundo de mí?". Presta atención a las respuestas. Elabora una lista de tus talentos únicos y pregúntate cuál es la mejor manera de utilizar esos dones para servir al mundo.



Día 15 - Vivir el sincrodestino

> *"Aprende a ponerte en contacto con el silencio que hay dentro de ti, y sabrás que todo en la vida tiene un propósito. No hay errores, ni coincidencias, todos los eventos son bendiciones que se nos dan para que aprendamos de ellos".* Elisabeth Kubler-Ross

Hoy empezamos nuestra semana final del Reto de Meditación de 21 días™ del Centro Chopra, *Creando abundancia*. Esta semana aprenderemos cómo se siente vivir en la abundancia.

Comenzaremos por explorar el concepto del sincrodestino, aprovechando el poder de las coincidencias diarias para ayudarte a realizar tus anhelados sueños. Cuando confiamos que hay un ritmo en la vida y decidimos vivir en armonía con ese ritmo, todo lo que deseamos nos llega sin ningún esfuerzo.

Momento de consciencia

Sé testigo de las conexiones.

Explora las experiencias del sincrodestino en tu propia vida. Elabora una lista de coincidencias recientes que hayas tenido. Empieza por observar estas coincidencias y fíjate cómo el universo funciona en tu vida, ayudándote a realizar tus sueños.



Día 16 - Vivir agradecidos

"Cultiva el hábito de ser agradecido por todo lo bueno que te llega y agradece permanentemente. Y debido a que todas las cosas han contribuido a tu progreso, debes incluir a todas las cosas en tu agradecimiento".

Ralph Waldo Emerson

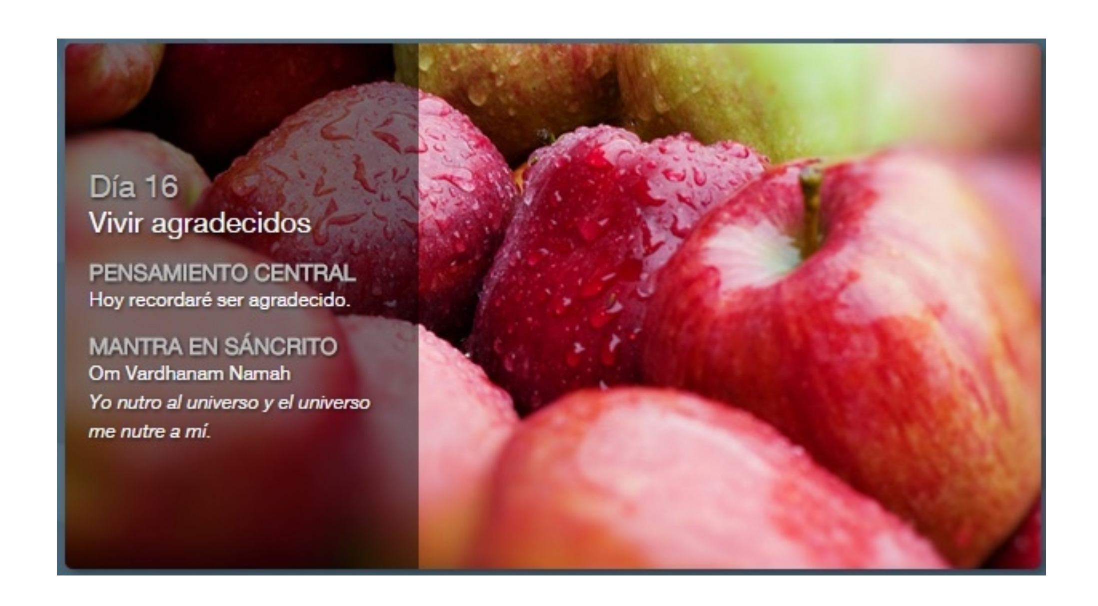
En la meditación de hoy descubriremos cómo la gratitud por todas las personas y todas las cosas en nuestras vidas nos ayudará a atraer más abundancia hacia nosotros.

Según lo afirmaba Elie Wiesel: "Para mí, cada hora es una gracia. Y me siento agradecido en mi corazón cada vez que puedo conocer a alguien y verlo o verla sonreír".
Al ser agradecido por todo lo que tienes y expresar ese aprecio en tu vida cotidiana, abres un canal a través del cual puede fluir libremente la abundancia.

Momento de consciencia

Cultiva la gratitud.

Elabora hoy una lista de las muchas cosas de tu vida que aprecias. Repásala y da gracias por todas ellas. Practica esta rutina con frecuencia. Haciendo un inventario de los múltiples regalos que has recibido en la vida y expresando gratitud por ellos se despejará el camino para que fluya una abundancia aún mayor hacia tu vida.



Día 17 - Vivir sin preocupaciones

"No anticipes pesadumbres ni preocupaciones sobre algo que quizá nunca suceda. Mantente en la luz del sol".

Benjamin Franklin

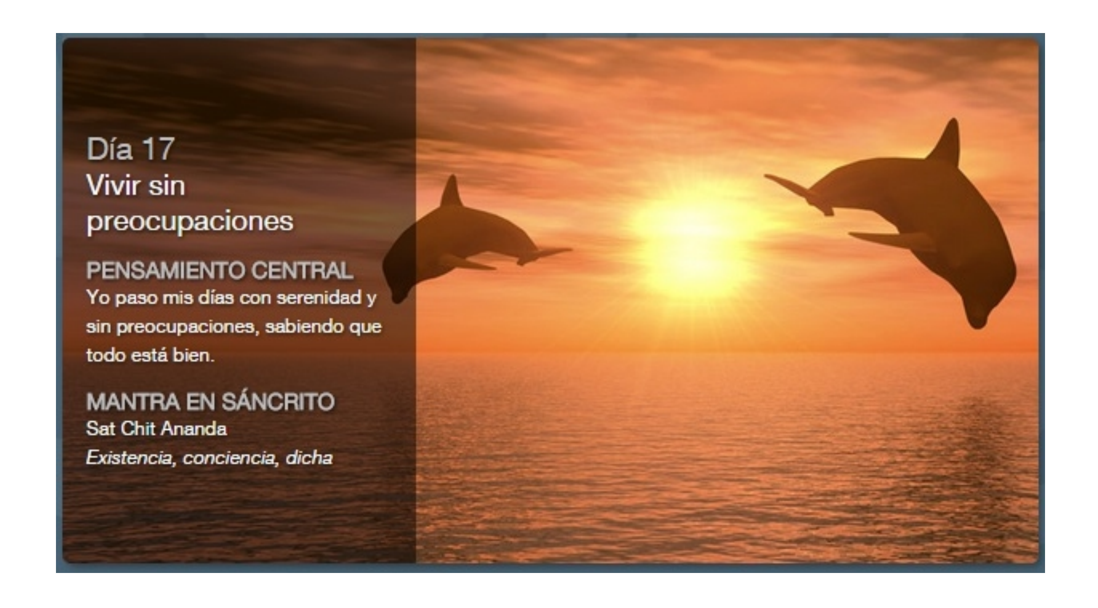
Hoy reflexionaremos acerca de cómo podemos vivir sin preocupaciones —libres de juicios y tribulaciones, concentrados en la alegría y la perfección de lo que existe.

A medida que avanzas hacia la conciencia del momento presente a través de la meditación, te das cuenta de que en este momento todo es perfecto, justo como debería ser, y que cualquier preocupación que tengas es transitoria y temporal. Te vuelves a conectar con tu verdadero yo y comienzas a sentirte más alegre. Avanzando por la vida, abordas las circunstancias cotidianas con humor y puedes hacer realidad lo inesperado con calma y facilidad.

Momento de consciencia

¡Trae la alegría!

Dedica un tiempo hoy a reflexionar sobre los buenos tiempos, a mirar fotografías viejas, a dar una caminata pausada o a compartir tiempo con alguien que te reconforta el alma. Experimenta la alegría de todo lo que amas, incluso a ti mismo. Como ser espiritual, no temes nada porque sabes que no hay nada que temer, y todo lo que verdaderamente existe en el mundo es el amor.



Día 18 - Vivir la unidad

"Hay solo cinco notas musicales, pero sus combinaciones producen tantas melodías que no se pueden escuchar todas".

Sun Tzu

En la meditación de hoy exploraremos la unidad como la verdad subyacente a todo lo que existe.

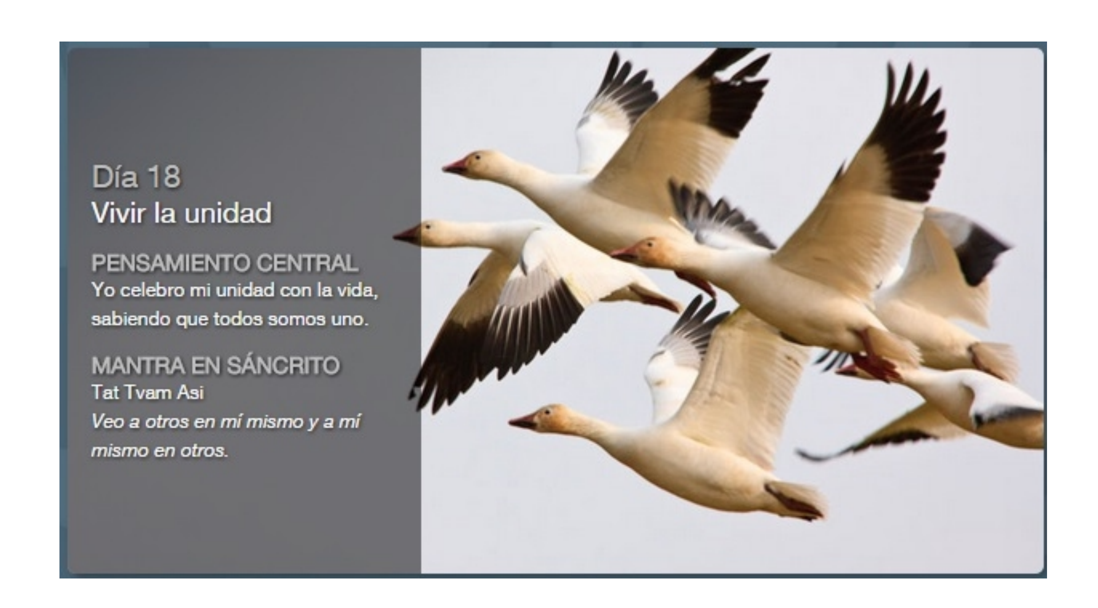
Como individuos, no nos parecemos entre sí y tenemos diferentes estilos de vida, creencias y percepciones. Sin embargo, estas diferencias se dan únicamente en el plano físico. A nivel molecular y espiritual, todos somos uno, conectados por la fuente universal.

Cuando empezamos a comprender plenamente este concepto de vivir la unidad, cambiamos la idea del ser personal por el ser universal. La noción de competencia desaparece y deja como única estela la cooperación. Esta conexión fomenta el amor profundo y la compasión por todas las personas y cosas que nos rodean.

Momento de consciencia

Fomenta la interconectividad.

Mantente en el momento presente e interésate auténticamente en la vida de otros cuando hables con ellos hoy. En tus conversaciones concédeles tu entera atención y, si hay alguien necesitado, bríndale tu ayuda. Fomentar estas experiencias te ayudará a desarrollar una comprensión más profunda de la verdadera interconectividad.



Día 19 - Vivir el amor

"Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente buscar y encontrar dentro de ti mismo todas las barreras que hayas construido contra él".

Rumi

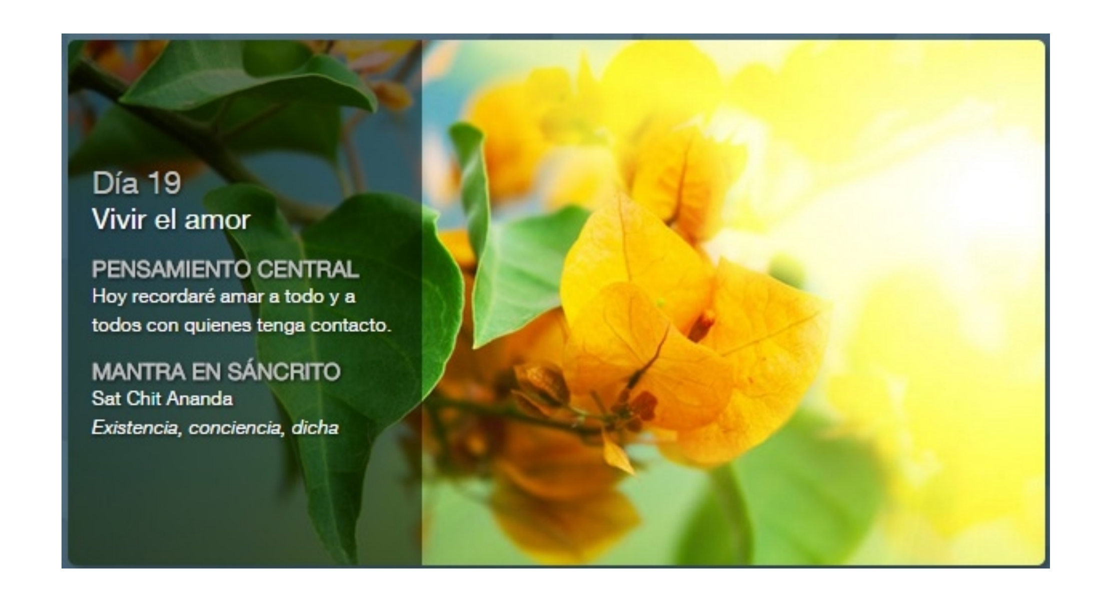
Hoy exploraremos cómo, cuando vivimos a partir de un estado de amor, todo lo bueno es atraído hacia nosotros.

Decir "Te amo" es una de las expresiones más llenas de emoción en cualquier idioma. Sin embargo, raras veces se utiliza "Yo vivo el amor". No obstante, vivir desde el amor es quién y qué realmente somos. En el fondo de tu ser, eres conciencia, creatividad, espíritu y amor puro. Y cuando experimentas el amor, tú mismo te experimentas como espíritu, un espíritu que siente —y que es— amor. Hoy exploraremos cómo, cuando vivimos a partir de un estado de amor, todo lo bueno es atraído hacia nosotros.

Momento de consciencia

Comparte tu amor.

Practica vivir el amor hoy ofreciendo una palabra o pensamiento amable a todas las personas con las que te encuentres, reconociendo que el regalo más grande que puedes darle a alguien es el amor.



Día 20 - Viviendo lujosamente

"Cuando te levantes por la mañana piensa en el precioso privilegio que es sentirse vivo —respirar, pensar, disfrutar, amar".

Marco Aurelio

Hoy exploraremos el concepto de los lujos, agregar a tu vida algo que es más de lo que consideras una necesidad.

Cuando te crees merecedor de recibir todo lo bueno que el universo tiene para ofrecerte, tus necesidades se satisfacen y exceden con facilidad. Cuando aprendes a aceptar la gracia que se te concede, envías un mensaje al universo de que mereces sólo lo mejor y que estás preparado para recibirlo.

Momento de consciencia

Dedica un tiempo a darte pequeños lujos.

Dedica un tiempo a hacer algo para ti mismo que consideres un lujo —darte un baño de burbujas o dar una larga caminata, encontrarte con un buen amigo o amiga para tomar el té o perderte en una vieja película predilecta. Haz de esto un hábito. Mientras más aportes pequeños lujos a tu vida, más te reconocerás como un ser espiritual y digno, que merece amor y abundancia.



Día 21 - Vivir abundantemente

"Si ser espiritual significa ser consciente de nuestra conexión con la fuente creativa del universo, tenemos el derecho de disfrutar de la abundancia en nuestra vida".

Dr. David Simon

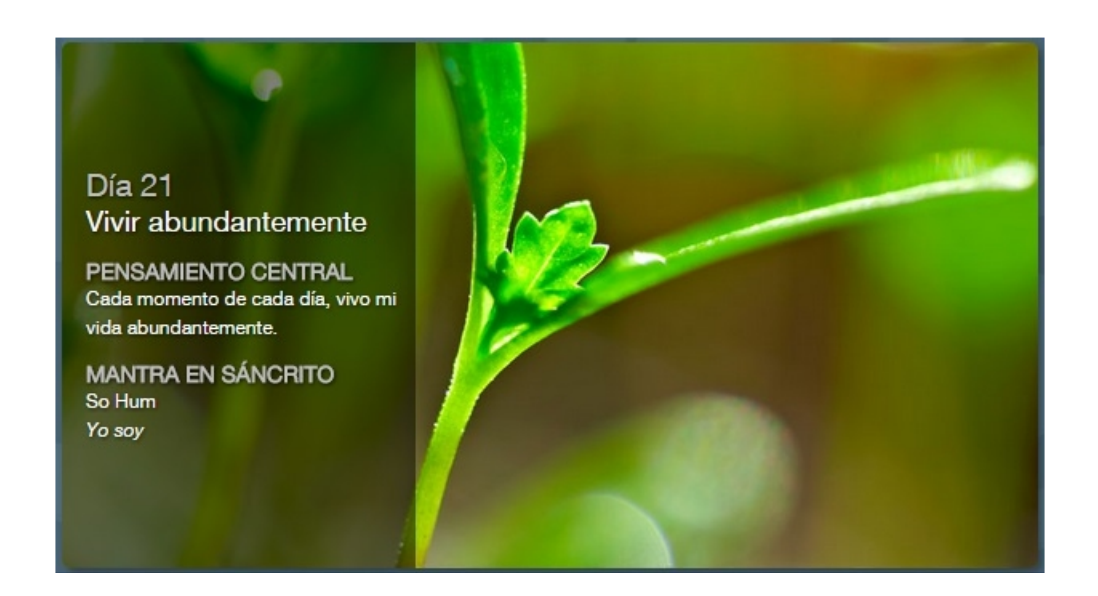
¡Felicitaciones por terminar el Reto de Meditación de 21 días™ del Centro Chopra, *Creando Abundancia*! En la meditación de hoy incorporaremos todo lo que hemos aprendido acerca de la abundancia y de nosotros mismos. Ahora tienes todas las herramientas necesarias para crear una mayor abundancia en tu vida.

Tal y como lo expresa el reconocido metafísico Neville Goddard: "Descarta las apariencias, los condicionamientos, de hecho toda la evidencia de tus sentidos que nieguen el cumplimiento de tu deseo. Parte de la suposición de que ya eres lo que quieres ser, puesto que según esa suposición determinada, tú y tu ser infinito se fusionan en la unidad creativa, y con tu ser infinito todas las cosas son posibles".

Momento de consciencia

¡Celébrate a ti mismo!

Regocíjate en tu dedicación a la práctica de una meditación diaria, y felicítate por seguir adelante con tu intención de crear y circular más paz y abundancia en tu vida. Dedica un tiempo a agradecer profundamente toda la abundancia que te rodea y recuerda agradecer a las personas en tu vida que han contribuido a tu bienestar, incluido tú mismo.



Día 22 – Felicidad y Humanidad

"Estoy plenamente de acuerdo con la opinión del Dr. Chopra de que 'si queremos cambiar el mundo, tenemos que empezar por cambiarnos a nosotros mismos.'"

—Su Santidad el Dalai Lama

Bienvenido al día 22, un día especial adicional del Reto de Meditación de 21 días™ del Centro Chopra, *Creando Abundancia*. Hoy nos embarcaremos en un viaje para sanar al mundo.

En el tiempo que compartimos hemos explorado el concepto de la abundancia en todas sus formas. En la meditación guiada de hoy, elevaremos nuestra conciencia para compartir esa rica abundancia con toda la humanidad.

Gracias por tu sentido compromiso por crear la abundancia para ti mismo y para la comunidad mundial, y esperamos con entusiasmo tener muchas oportunidades de volvernos a conectar en el futuro. Entretanto, por favor continúa viviendo cada día partiendo de la conciencia de un corazón abierto, compartiendo tus dones y talentos únicos con el mundo.

Gracias por tu compromiso sincero para crear abundancia para ti mismo y la comunidad global, esperamos con gran interés que se presenten muchas oportunidades para reconectarnos en el futuro. Mientras tanto, por favor continúa viviendo cada día desde la conciencia del corazón abierto, compartiendo tus dones y talentos únicos con el mundo.

